



全人健康通訊 Total Health Newsletter

香港港安醫院 - 荃灣 地址: 荃灣荃景圍199號
健康生活促進中心 網址: www.twah.org.hk

電話: 2275 6338

傳真: 2275 6432

辦公時間: 星期一至五 8:00-17:00; 週末及公眾假期休息

2021 第四季

□ 如欲終止利用已登記地址收取本院資料，請勾選左列方格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。

痛風症

一名42歲男病人阿誠（化名）走路時感到疼痛，手部腳部關節發熱抽痛，於是到醫院求診，他形容痛楚來得很快，而且難以忍受。經臨床檢查後發現他手部及腳部的關節發紅腫脹嚴重，驗血報告確定他患上痛風病。

痛風是一種關節炎，並非受天氣影響或吹風所致。當我們身體內含有過多的尿酸結晶(尿酸單鈉)，這些結晶體沉積在關節處，會引致關節發炎及突然劇痛，也就是痛風。

甚麼人士容易患上痛風？

任何年齡人士都可能患上痛風，但以40歲以上的中年男性較為常見。他們多有嗜酒的習慣，喜歡吃含高蛋白質或高嘌呤（又稱普林）的食物（如內臟、肉類、海產、貝殼類等）。另外，肥胖、患有高血壓、糖尿病、血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。

痛風症最常見的徵狀，是突發而劇烈的關節疼痛和紅腫。雖然痛風症幾乎可影響任何關節，並可同時在多於一個關節出現，但大腳趾的大關節最常受到影響。靠近肢體末端的關節似乎較常受到影響，包括中足、腳踝、膝蓋、手指、手肘和手腕。



► 焦點專題



沙惠良醫生

香港港安醫院－荃灣
骨科顧問醫生

若果血液內的尿酸濃度不受控制，尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等。如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發。嚴重更會引至關節變形，成為慢性痛風，而慢性痛風有可能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石。

急性痛風病發期間，可服用醫生處方的藥物幫助消炎止痛，切勿自行購買藥物服用，因為誤食降尿酸藥或過量止痛藥，不但控制不好痛風症，還會增加腎臟負擔，長遠甚至可能影響腎功能。

阿誠的情況比較嚴重，痛風石壓迫神經，以及嚴重影響了外觀。他要服用處方降尿酸藥，待血液中尿酸值降低後，再為他進行手術切除痛風石，成功重組關節韌帶和肌腱。痛風雖然無法根治，但可以透過藥物治療和飲食控制雙管齊下預防痛風復發。



部份痛風症患者會避免吃菇類及豆類的食物，但根據研究發現，雖然植物性蛋白質含有豐富的普林，但實質並不會影響體內的尿酸增加。相反當中所含的豐富纖維及維他命C，有助排走尿酸。究竟哪些飲食方式是可以控制及減低患痛風症的風險呢？



**避免進食
含高普林的肉類及海鮮**

食物中的普林會在體內經過新陳代謝後變成尿酸。如體內含過多尿酸，積聚於關節內就有機會引起發炎疼痛。應避免進食含高普林的肉類及海鮮，如內臟、濃湯、沙甸魚、帶子、蠔、青口、銀魚乾等。



**適量進食
含豐富蛋白質的肉類**

肉類含有豐富的普林，應留意每餐的攝取量，一般成年人每餐應進食不多於2-3兩的肉類份量，亦建議多選擇植物性蛋白質。實質個人需要應詢問營養師的建議。



少吃高脂肪的食物

進食高脂肪食物會使尿酸難以排出體外。應少吃高脂食物如薯條、牛腩、雞翼以及加工食品。



避免酒精類飲品

酒精會在體內代謝時產生尿酸及影響尿酸的排出，少飲為妙。



少吃高糖分食品

進食過量高糖份食物會增加患痛風症及痛風發作風險。應盡量避免進食含大量糖分的食物，如汽水、果汁飲品、以及額外添加糖的食品。



提高水份攝取

水份有助尿酸經尿液排走，建議每日至少飲用10杯以上清水。



保持均衡飲食及健康體重

保持正常體重會減低患痛風症的風險。建議一般亞洲成年人的體重指標(BMI)維持在18.5至22.9之內。BMI = 體重 (kg) / 身高 (m)²



多吃含豐富維他命C的食物

維他命C可幫助排走尿酸。建議多吃含豐富維他命C的食物，如柑橘類水果、奇異果、士多啤梨、三色椒、車厘茄等。



多吃含豐富纖維的食物

足夠的纖維攝取是幫助排走尿酸的重要一環，應多吃全麥食品以及蔬菜。一般成年人建議每天吃最少1碗半熟蔬菜或3碗沙律菜。

以下是一日的低普林餐單例子:

早餐	午餐	下午茶	晚餐	晚小食
奇亞籽麥皮配低脂奶1碗 藍莓半杯 水	芝士雞蛋奄列1份 全麥通心粉1碗 芥蘭1碗 水	橙一個 水	糙米飯1碗 三色椒豆角炒素肉碎1碗 菜心半碗 冬瓜粟米蛋花羹1碗	車厘茄半碗 雜果仁5-6粒 水

以上建議只供基本參考，如欲了解更多，歡迎聯絡本院營養師按你身體需要，定立一個詳盡及個人化的飲食方案。歡迎致電營養部2275-6979預約。

全面以電子方式收取通訊

為減少使用非必要的紙製產品，為環保獻出一份力量，2022年起將全面進行通訊方式更新。若閣下希望繼續收取本院之「全人健康通訊」，請填妥網上表格，選擇合適之電子方式 (電郵 / WhatsApp) 收取，及/或更新已登記之電郵地址或聯絡電話。

若需要繼續收取印刷版本，也請登入表格內選擇「郵寄」。



請即以手提電話
掃描此二維條碼 (QR code)
或到 <https://goo.gl/R7wk51>
登入網上表格。

意見反映

本院一向注重與病人及顧客之溝通，希望用心服務令客人更感滿意。為提升服務質素，我們願意細心聆聽客人寶貴意見及建議。



如有任何意見反映，可以手提電話
掃描此二維條碼 (QR code) 或登入
<https://bit.ly/2WVquaV> 填寫網上意見表格，意見會傳達予有關職員處理，並盡快作出回覆。

Funfit 體重控制計劃 (三個月)

減肥不只是「節食」或一個「計劃」，適量運動配合健康飲食是控制及維持健康體重的不二法門。本院 Funfit 體重控制計劃集合健身教練及註冊營養師一對一為您制定個人的體重控制計劃，並透過通訊軟件作出適時的跟進及提醒，助您達到體重控制目標。為了更清楚了解您的身體狀況，客人更可按需要選擇合適自己的身體檢查計劃。

- ☑ 身體檢查計劃
- ☑ 註冊營養師飲食個別指導
- ☑ 健身教練個人化運動訓練
- ☑ 健康教育團隊全程跟進



靈活的服務計劃，配合個人需要，選擇合適的服務。	基本計劃	全面計劃
	適合希望開始調整生活模式，以改善體重及健康的您。	適合注重健康的您，全面了解自己身體狀況，在專業團隊指導下實踐健康生活，有效地達至理想體重。
身體檢查計劃	Essential 標準套餐	Smart 明智套餐
運動心電圖		✓
營養飲食指導8節	✓	✓
健身教練運動訓練10節		✓
運動評估及處方 (90分鐘) 1節	✓	
健康生活評估及指導1節	✓	✓
全程個人化互動跟進	✓	✓
原價	\$10,988	\$17,800
優惠價	\$9,300	\$15,800

*身體檢查套餐內容詳情請參閱本院網頁或單張。香港港安醫院-荃灣保留更改及刪除上述資料權利，而無須另外通知。

健康有理	日期及詳情	時間	地點	費用
天然滋味素煮生活 (Facebook直播) 無地方限制，網上平台學習簡單易煮素食菜式	10月21日 金銀蒸素蛋 11月18日 香烤茄子片 12月16日 冬陰湯	星期四 下午3:00	FACEBOOK 網上直播	免費
過去的直播已經可以在Facebook重溫了！				
放鬆伸展班 放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康	2021年11月9日至12月28日 2022年1月4日至3月1日 (共8堂)	逢星期二 A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:30-6:30 C班: 晚上6:45-7:45	香港港安醫院 荃灣 主座6樓	原價 (每期 8 堂) \$700 會員優惠價* (每期8堂) \$640 單堂試堂 \$100
「健康有理」免費健康講座 不同的健康專題講座，邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。	10月24日 膝關節退化 (老人科顧問醫生) 11月25日 認識肌少症 (物理治療師)	星期三 下午2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
私人健身訓練計劃 (每堂約60分鐘) 專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。	✓ 體能評估 ✓ 確立運動目標 ✓ 定期評估及修正 ✓ 個人訓練課程	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020	港安健能中心	單堂原價: \$800 / 節 十堂優惠*: \$7,140 / 10堂 非繁忙時段優惠價* (7AM-2PM) \$6,825 / 10堂 *使用期限為第一次使用服務起計90天



今年度會員檢查日尚餘一次。荃城會員可免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括總膽固醇及血糖滴血測試、體組成分析(身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)及血壓測量等。會員需預先致電報名。

日期: 2021年11月21日

地點: 香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓演講廳

時間: 上午9:00-11:00

備註：因應疫情，將分時段安排參加者進行檢查，每次名額有限。

即日起接受報名至活動三天前中午12點截止，報名請致電 2275 6338。

▶ 點滴心靈

香港港安醫院 - 荃灣院牧部



一位做清潔工作的阿姨買保健品保養，旁邊的人問：妳每天那麼辛苦工作，就那一點點收入，怎麼捨得花這些錢養生？清潔阿姨一句話驚醒了所有人，她說：十幾年前，我爸爸省下 80 萬，全部給我爺爺看病花光了。

三年前，我工作十幾年存到的 200 萬，又全部給我爸送去給醫院了，我們家兩輩子存到的錢，都全部給醫院去了，我不想將來再害到我的孩子，不想我們家三輩子都在給醫院打工！

所以我，一定要在沒病的時候，注意健康，把自己的身體調理好、保養好。

對自己好一點吧！

養生再貴，也貴不過醫藥費，生病更是痛苦！

如果有人苦口婆心跟你談養生，你要感謝他。人們通常用三句回應：

沒興趣

不需要

沒錢

醫生見你三分鐘，卻用三句話掏光你的錢：

不過就是要花錢

你的病非常嚴重

但還好能治...

醫生只跟你說了3分鐘，卻可能花光了你 30 年的積蓄。

- ①不要炫耀你的錢，在醫院那就像紙。
- ②不要炫耀你的工作，你倒下了，無數人會比你做的更出色。
- ③不要炫耀你的房，你去世了，那就是別人的窩。
- ④不要炫耀你的車，你離開了，車鑰匙就握在別人手裡了。

你唯一可以炫耀的是你的健康！擁有健康，你可以曬著太陽、喝著茶，享受著健康的生活，幸福的人生。健康，也是要去用心經營的，更是一輩子的事業。

健康的可貴

耶穌說：

人若賺得全世界，卻賠上自己的生命，有甚麼好處呢？

人還能用甚麼換回自己的生命呢？

馬太福音16:26

▶ 優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop)購買以下指定產品
皆可享折扣優惠！

	原價	優惠價
LMC 無咖啡因香茅薑檸 博士茶三角茶包 - 20 包裝	HK\$63	HK\$55
LMC 無咖啡因雪梨接骨木花 博士茶三角茶包 - 20 包裝	HK\$63	HK\$55
So Good 原味豆奶	HK\$30	HK\$21
Rossmax 電子血壓計	HK\$480	HK\$384



優惠期至12月31日

更多優惠可向禮品部查詢

香港港安醫院 - 荃灣主座地下

電話：2275-6066 / WhatsApp 5501-2286

營業時間：星期日至四 10:00-20:00

星期五 10:00-17:30